

給食だより 6月号

令和4年度
明峰小学校

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。食べることは生きる上で欠かせないことであり、健康な生活を送るための基本になります。特に子供たちの心や身体の成長に大きな影響を与えます。この機会に食生活を見直してみてください。また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかり噛むことを心がけ、歯と口を丈夫にしましょう。

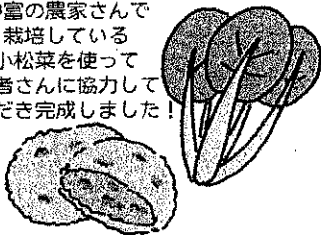
所沢市産の食材を使った

特別メニューがたくさん登場！！

私たちが住んでいる所沢市でとれた食材を、給食でおいしく味わってほしい！と思い、農家さんや食品業者さんに協力をお願いして、所沢でしか食べられないメニューを開発しました！たくさんの人の想いが詰まっています！味わって食べてくださいね！

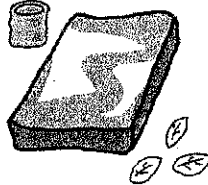
小松菜メンチ

中富の農家さんで栽培している小松菜を使って、業者さんに協力していただき完成しました！



お茶マーブル食パン

所沢市内の農家さんで栽培している茶葉を使って、マーブル模様がきれいな食パンができました！



【ほうじ茶プリン】

所沢市の狭山茶を焙煎（加熱）して作られたほうじ茶がデザートになりました。



6月4日～10日「歯と口の健康週間」

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。



よくかんで食べるコツ……

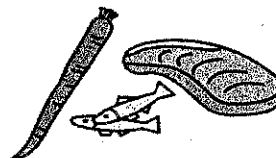
★どんな味がするか意識しながら食べる



★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする



★かみごたえのある食べ物を取り入れる



★口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない



6月は「牛乳月間」



6月1日は「牛乳の日」

6月1日は、国連食糧農業機関（FAO）が定める「世界牛乳の日（World Milk Day）」です。日本でもそれに合わせ、一般社団法人Jミルクが、6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳や乳製品のよさを見直すとともに、酪農や乳業に関して理解を深める機会にしましょう。

なぜ、給食には牛乳が毎日出るの？

成長期に必要な栄養素、特にカルシウムがたっぷり含まれているからです。

牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き

たんぱく質

…皮膚や筋肉、髪の毛など、体をつくる材料になります。

カルシウム

…丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。

ビタミンA

…目や皮膚・粘膜の健康、成長促進などに関わります。

ビタミンB2

…エネルギーの代謝や、皮膚・粘膜の健康に関わります。





6月分学校給食予定献立表

【目標】よくかんでたべよう

「彩の国ふるさと学校給食月間」
13日(月)～17日(金)は埼玉県や所沢市で
作られた農作物や郷土食を取り入れています。
※この期間の太字は埼玉県や所沢市で作られ
た農作物や郷土食です。

所沢市立明峰小学校

令和4年度

令和4年度		献立名		(赤) 主に体を作る食品	(緑) 主に体の調子を整える食品	(黄) 主にエネルギーになる食品	1人1日 kcal	たん白質 g
1	水	ごはん	牛乳	あんかけたまごやき こぶしら こんさいごまじる	牛乳 たまご とりにく とうふ あぶらあげ みそ こんぶ さつまあげ	にんじん たまねぎ しいたけ だいこん ごぼう ねぎ こんにやく	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ごま	592 23.3
2	木	ごもく あんかけそば	牛乳	そらめめ あじさいゼリー	牛乳 ぶたにく イカ かんでん	にんじん チンゲンサイ キャベツ もやし にんにく しょうが きくらげ たけのこ そらめめ	ちゅうかめん あぶら かたくりこ さとうカルピス ぶどうゼリー サイダーゼリー	590 27.6
3	金	ゆかりごはん	牛乳	かつおのごまみそあえ こまつなのからしあえ すましじる	牛乳 かつお みそ こうやどろふ わかめ かまぼこ とうふ	ゆかり しょうが えのき みずな ねぎ にんじん こまつな もやし	こめ かたくりこ あぶら ごま さとう	574 25.9
4	土	かみかみ献立 シャキシャキ ドライカレーライス	牛乳	かみかみサラダ ヨーグルトあえ	牛乳 ベーコン ぶたにく するめいか ヨーグルト	ごぼう たまねぎ にんじん れんこん ピーマン にんにく しょうが きゅうり だいこん みかん りんご もも	こめ あぶら こむぎこ さとう	672 27.7
7	火	こどもパン スライス	牛乳	ホキフライのタルタルソースかけ グリーンサラダ ウィンナーとズッキーニのスープ	牛乳 ホキ ウィナー ハム	しょうが きゅうり たまねぎ セロリ にんじん ズッキーニ みずな ほうれんそう とうもろこし	パン こむぎこ パンこ あぶら マヨネーズ さとう じゃがいも	599 25.0
8	水	ちゅうかおこわ	牛乳	てづくりしゅうまい かいそうサラダ トッポギやさいスープ	牛乳 やきぶた みそ ぶたにく とうふ とりにく かいそうミックス	にんじん たけのこ しいたけ きくらげ ひじき たまねぎ しょうが グリンピース チンゲンサイ キャベツ	こめ もちごめ あぶら さとう かたくりこ トッポギ しゅうまいのかわ	578 24.3
9	木	ごはん	牛乳	いわしのカレーふうみあげ スタミナなっとうあえ にくじゃが	牛乳 いわし ぶたにく とりにく なっとう	しらたき にんじん たまねぎ さやいんげん しょうが にんにく ねぎ しいたけ にら もやし	こめ こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	669 25.8
10	金	オムライス	牛乳	(オムライスのたまご) かりかりだいたいサラダ ABCスープ	牛乳 とりにく たまご ウィンナー だいたい	とうもろこし にんじん たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり ほうれんそう	こめ パター さとう あぶら マカロニ	594 23.6
13	月	にくうどん	牛乳	(にくうどんのしる) みそポテト えだまめ	牛乳 ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな えだまめ	うどん さとう あぶら じゃがいも こむぎこ スパイスドックミックス	572 25.0
14	火	おちゃまーフル しゃくパン	牛乳	こまつなメンチカツ みずなサラダ とうにゅうチャウダー	牛乳 こまつなメンチカツ とりにく とうにゅう なまクリーム ツナ	にんじん たまねぎ ほうれんそう みずな だいこん	パン あぶら じゃがいも こむぎこ パター さとう	676 23.7
15	水	うまにどん	牛乳	(うまにどんのぐ) とうもろこし ほうじちゃフリ	牛乳 ぶたにく イカ かまぼこ エビ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ キャベツ チンゲンサイ とうもろこし	こめ あぶら さとう かたくりこ ほうじちゃフリ	618 25.5
16	木	さやまちゃ ごはん	牛乳	せりーフライ のらほうなのごまマヨあえ だいこんのみそしる	牛乳 おから たまご あぶらあげ とうふ みそ	おちゃ ねぎ にんじん たまねぎ だいこん のらほうな キャベツ	こめ こむぎこ あぶら じゃがいも ごま さとう マヨネーズ	632 18.6
17	金	しゃくしな チャーハン	牛乳	やきぎょうざ こまつなのナムル かぶのちゅうかスープ	牛乳 やきぶた ぎょうざ ぶたにく	にんにく ねぎ にんじん しゃくしな かぶ チンゲンサイ こまつな もやし しょうが	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ かたくりこ	569 19.7
20	月	そぼろごはん	牛乳	ささかまのいそべあげ ほうれんそうのポンずかけ けんちんじる	牛乳 とりにく とうふ ささかまぼこ ちくわ あぶらあげ あおのり	しょうが にんじん しいたけ えだまめ こんにやく だいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう もやし ゆず	こめ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	565 26.2
21	火	やきサンド	コーヒ ミルク	スパゲティサラダ じゃがコーンスープ	コーヒーマルク ポロニアソーセージ チーズ とりにく	にんじん たまねぎ とうもろこし レタス	パン じゃがいも あぶら スパゲティ マヨネーズ さとう パター	634 26.9
22	水	ごはん	牛乳	さわらのあまずあんかけ チョレギサラダ ジャージャンどろふ	牛乳 さわら ぶたにく とりにく なまあげ みそ のり	しょうが にんじん チンゲンサイ しいたけ ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	こめ かたくりこ あぶら さとう	725 33.6
23	木	ツイストパン	牛乳	とりにくのピザふうみやき シャキシャキサラダ コーンポタージュ	牛乳 とりにく チーズ スキムミルク ツナ	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん みずな だいこん とうもろこし	パン あぶら さとう パンこ じゃがいも こむぎこ パター	611 28.7
24	金	タンタンめん	牛乳	(タンタンめんのしる) はるまき かぶときゅうりのつけもの	牛乳 ぶたにく みそ	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ しょうが にんにく しいたけ きくらげ チンゲンサイ かぶ きゅうり	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ はるまき	724 25.6
27	月	こどもパン スライス	牛乳	サクサクフ레이크チキン ジャーマンポテト オクラのスープ	牛乳 とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ オクラ だいこん とうもろこし	パン こむぎこ あぶら コーンフ레이크 むぎ じゃがいも パター	623 26.4
28	火	ピビンバ	牛乳	(ピビンバのしる) (ピビンバのやさい) くきわかめスープ メロン	牛乳 ぶたにく みそ くきわかめ	にんにく しょうが もやし こまつな にんじん ねぎ たけのこ みずな メロン	こめ あぶら さとう はるさめ	569 26.8
29	水	とうもろこし ごはん	牛乳	イカのたつたあげ きりぼしだいこんのカレーしおこうじため かきたまじる	牛乳 イカ とりにく たまご とうふ ツナ	とうもろこし しょうが ほうれんそう にんじん たまねぎ きりぼしだいこん にんにく	こめ パター かたくりこ こむぎこ さとう あぶら	612 26.9
30	木	スパゲティ ボロネーゼ	牛乳	(スパゲティボロネーゼのソース) じゃがいもとズッキーニのチーズやき あじさいサラダ	牛乳 ぶたにく チーズ ベーコン ハム	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム ズッキーニ キャベツ むらさきキャベツ	スパゲティ さとう バター あぶら パンこ じゃがいも	593 26.9
							平均	618 25.6

☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがあります。予めご了承ください。

☆ 給食セット(はし・マス・ナプキン)は毎日持たせてください。